

PRZYPRAWY I ZIOŁA

KLASYFIKACJA WG MEDYCYNY CHIŃSKIEJ



SMAKI TERMIKA DZIAŁANIE

Elżbieta Kasztelaniec

SPIS TREŚCI:

Wstęp	2
Klasyfikacja ziół i przypraw	3
Energetyczna natura termiczna	4
Smaki ziół i przypraw	5
Przemiana ziemia	6
Przemiana metal	9
Przemiana woda	13
Przemiana drzewo	15
Przemiana ogień	17
Zakończenie	20
Źródło	21

Zgodnie z teorią Pięciu Przemian posiłki powinny być dostosowane do pory dnia, pory roku, konstytucji danej osoby, ale przede wszystkim należy zwracać uwagę na energetykę pożywienia. W Medycynie Chińskiej nie interesują nas składniki odżywcze takie jak: węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy czy minerały.

Zgodnie z TCM teoria odżywiania opiera się na jakościowej, holistycznej koncepcji Yin i Yang, wskazuje także na to w jaki sposób smak i natura termiczna pożywienia wpływa na nasz organizm. Medycyna Chińska dostrzega bliski związek między pożywieniem, a ziołami leczniczymi używanymi w terapii oraz codziennym odżywianiu. Zioła i różne przyprawy mają wielką moc, tylko należy wiedzieć jak je zastosować, z czym je łączyć i dlaczego. Kiedy i czym organizm trzeba ogrzać, a kiedy i czym można się ochłodzić.

Podstawowe kryteria służące energetycznej klasyfikacji pożywienia i ziół

Natura termiczna:

gorąca
ciepła
neutralna
chłodna
zimna

Smak:

słodki
ostry
słony
kwaśny
gorzki

System narządów:

Śledziona
Żołądek
Płuca
Jelito Grube
Nerki
Pęcherz Moczowy
Wątroba
Pęcherzyk Żółciowy
Serce
Jelito Cienkie

Kierunek ruchu:

wznoszący
rozprzestrzeniający
zsyłający (w dół i do środka)
opadający

Energetyczna natura termiczna

Produkty spożywcze i zioła podzielone są
wg pięciu energetycznych poziomów termicznych:

Gorące
Ciepłe



Yang

Zimne
Chłodne



Yin

Neutralne



harmonizują korzeń
Yang i Yin

Produkty Yang



rozgrzewają organizm

Produkty Yin



ochładzają organizm

Smaki ziół i przypraw oraz przynależne systemy narządów

ELEMENT	DRZEWO	OGIEŃ	ZIEMIA	METAL	WODA
SMAK	KWAŚNY	GORZKI	SŁODKI	OSTRY	SŁONY
ARDA YANG	WORECZEK ŻŁCIOWY	JELITO CIENKIE	ŻOŁĄDEK	JELITO GRUBE	PĘCHERZ MOCZOWY
NARZĄDY YIN	WĄTROBA	SERCE	ŚLEDZIONA TRZUSTKA	PŁUCA	NERKI
KOLOR					